

# 10 maneras de alcalinizar tu cuerpo

Robert O Young y Sang Whang

## ¿En qué consiste el Ph base?

El termino Ph lo definió originalmente un bioquímico danés en 1909 llamado Soren Peter Lauritz Sorensen. El Ph significa literalmente el “potencial de hidrógeno”, es decir, el Ph sirve para indicar la concentración de iones de hidrógeno en un fluido. Los iones de hidrógeno simplemente son protones (partículas o moléculas cargadas positivamente). Y ya que los ácidos disueltos en un fluido son lo que producen iones de hidrógeno, sabemos que cuantos más iones de hidrógeno haya en una solución, la que sea, más ácida será esa solución. Por lo tanto, si miramos la concentración de iones de hidrógeno en un fluido (fluidos corporales saliva, orina, sangre, líquido extra e intra celular), el Ph nos indicará si un fluido o componente es ácido, alcalino, o neutro. Esta es la razón por la cual medir el Ph de nuestros fluidos corporales y tejidos nos permite determinar si nuestro cuerpo está en un estado de equilibrio ácido-alcalino.

Debe matizarse que una sustancia ácida desprende o libera iones de hidrógeno y una sustancia alcalina absorbe iones de hidrógeno.

El Ph se mide con una escala que va desde el 0 hasta el 14. La medida 7 es el neutro; es decir, que no es ni ácido ni alcalino. Cualquier medida bajo 7 se considera ácido y por encima alcalina. También es importante recalcar que la variación de un valor representa 10 veces más, o 10 veces menos, es decir, un Ph 7, es diez veces más alcalino que un Ph6, por ejemplo. Así que, cualquier ligero cambio, representa un cambio enorme.

## ¿Por qué es tan importante para nuestra salud?

Cuando hablamos de salud, el equilibrio del Ph lo es todo. El equilibrio entre estos dos componentes, acido-alcalino, es esencial, no solo para nuestra salud a todos los niveles, sino para retrasar el envejecimiento y envejecer de otra manera. El equilibrio del Ph de nuestros fluidos corporales: saliva, orina, sangre, líquido inter y extra celular.

El premio Nobel Albert Sent.-Gyögyi, en 1937 (por descubrir la vitamina C en 1927) dijo que el cuerpo “es alcalino por diseño, pero sus funciones son acidificantes”. Se refería a que todos los procesos metabólicos del cuerpo producen enormes cantidades de ácido, minuto a minuto, a pesar de que para poder funcionar apropiadamente, las células y los tejidos, necesitan un entorno alcalino, y el cuerpo hará todo lo que esté en su mano para mantener su diseño alcalino y mantener el equilibrio del Ph.

Todas las funciones corporales producen efectos ácidos; por lo tanto es muy fácil y normal que la sangre y los tejidos se acidifiquen. Así que se puede decir: el cuerpo humano es alcalino por diseño, pero sus funciones son acidificantes. Y en la práctica quiere decir que el cuerpo necesita un combustible alcalino, y que los ácidos se generan como un sub-producto de todas las actividades humanas.

Es importante decir, por lo tanto, que hay dos elementos químicos –ácidos y bases- , y que son opuestos, y que cuando se encuentran con determinadas proporciones, se neutralizan.

## ¿Qué es lo que provoca o produce la acidificación?

Como se ha dicho antes, la acidificación se produce no solo por las propias funciones del cuerpo, sino por un desequilibrio en las dietas, que son enormemente acidificantes, produciendo una sobre acidificación de las células, tejidos, órganos y finalmente la sangre. Este desequilibrio crea el marco para el caos, abriendo la puerta a las enfermedades y patologías de todo tipo.

Los pensamientos y el estrés o un estado emocional negativo también acidifican, el estilo de vida y la vida sedentaria. Los medicamentos, las ondas y cualquier elemento químico que se halle en el aire, agua o alimentos también.

## ¿Qué consecuencias tiene la acidificación?

La sangre idealmente debería mantenerse siempre con un Ph 7'365. Hay otras partes del cuerpo que tienen un Ph diferente. Mantener el Ph alcalino de los fluidos corporales, incluyendo la sangre, orina, saliva (lagrimas y sudor) es fundamental para tener una buena salud. Pero lo más importante es la sangre.

Las enfermedades físicas, crónicas y agudas, y el malestar son casi siempre consecuencia del exceso de ácido que estresa el equilibrio del Ph del cuerpo, llegando a producir los síntomas que ya conocemos como enfermedades. La enfermedad también puede ser el resultado de haber estado expuesto a fuentes tóxicas, contaminación de todo tipo (pero es más inusual). Dependiendo del nivel de acidez, muchas veces los síntomas son apenas perceptibles. La buena noticia es que podemos revertir ese estado ácido, siendo responsables y eligiendo otros estilos de vida y otros alimentos.

Nuestro cuerpo no puede soportar por mucho tiempo permanecer en un estado ácido. La acidificación se presenta en el cuerpo en 7 fases:

1. Pérdida de energía
2. Sensibilidad e irritación
3. Mocos y congestión
4. Inflamación
5. Endurecimiento de tejidos blandos (Induración, incluyendo lupus, Lyme, fibromialgia, endurecimiento de las arterias, placa)
6. Ulceración
7. Degeneración (cáncer, enfermedades coronarias, infarto, SIDA, ESCLEROSIS MÚLTIPLE, DIABETES)

En los estadios iniciales de la acidez los síntomas pueden no ser muy intensos y pueden incluir cosas como erupciones cutáneas, migrañas, alergias, resfriados y gripe, y sinusitis. A medida que la acidez va avanzando la cosa se va complicando resultando en disfunciones de las glándulas tiroideas, adrenales, hígado y etc., Y si el Ph de los tejidos se acidifica aún más, los niveles de oxígeno decrecen y el metabolismo celular se detiene. Es decir, las células se mueren. Te mueres.

Para prevenir esto, cuando hay mucha acidez en el cuerpo, la sangre comienza a retirar MINERALES ALCALINOS de los tejidos para compensar. Hay unos minerales que neutralizan, o desintoxican los ácidos potentes del cuerpo, pero los más importantes son:

- SODIO,
- POTASIO,
- MAGNESIO Y
- CALCIO.

Un cuerpo sano siempre tiene una reserva de estos minerales alcalinizantes para un caso de emergencia. Pero si hay pocas reservas o no lo obtiene de los alimentos, lo va a buscar a cualquier otro sitio; la sangre (sodio y potasio), los huesos y cartílagos (calcio), o los músculos (magnesio) donde son necesarios. Y esto obviamente puede conducir a deficiencias y a la variedad de síntomas que de ello deriva.

Cuando la acidez es tal que el cuerpo no puede eliminarlo vía orina, heces, respiración o sudor, lo que hace es almacenarlo en los tejidos. Entonces el sistema linfático (inmune) hace lo que puede para neutralizarlo y eliminar todo lo que puede. Y esto significa, volver a lanzarlo de nuevo a la sangre, generando un círculo vicioso; robando aún más minerales básicos del propio cuerpo y estresando al hígado y a los riñones. Aún más, si el sistema linfático se ve saturado, o sus conductos no funcionan correctamente (muchas veces por falta de ejercicio), los ácidos se acumulan en el tejido conectivo.

Los desequilibrios del Ph de la sangre y de los tejidos producen irritación e inflamación y prepara el terreno para las enfermedades. El sistema circulatorio intentará eliminar los ácidos en forma de gas o de líquido, a través de los pulmones o los riñones. Si hay demasiados desechos, los depositará en varios órganos: corazón, páncreas, hígado y colon, o en el tejido graso: incluyendo pechos, caderas, muslos y abdomen y cerebro. Conocemos estos depósitos como; pólipos, fluidos, quistes, cristales ácidos, tumores, verrugas, protuberancias, masas, manchas, lunares, ampollas, etc.

A este proceso también se le puede llamar: envejecer. Finalmente, si continúa, (en el séptimo nivel de acidez) este proceso conduce a las enfermedades degenerativas, incluyendo cáncer.

Y todo esto provocado por ácidos derivados de la dieta, metabólicos y del entorno. Ácidos de dieta, se refiere a lo que comes y bebes; ácidos metabólicos se producen a medida que el cuerpo procesa lo que come y bebe (para convertirlo en energía; ácidos ambientales vienen del entorno, productos sintéticos o el humo de una fábrica o los coches, también se incluyen el entramado eléctrico y las ondas de todo tipo.

Por otro lado, una sangre y tejidos sanos y alcalinos crean un cuerpo sano.

### ¿Qué función tienen los MICROORGANISMOS?

Una de las consecuencias peores de tener un cuerpo demasiado acidificado son los “bichos” que crecen con fuerza dentro de él: bacterias, levaduras u hongos de todo tipo. (Se pueden ver claramente en la sangre). Los desechos ácidos preparan el terreno para la proliferación de todo tipo de microorganismos devastadores dentro del cuerpo, empezando por las famosas CANDIDAS. CANDIDAS es el nombre común en latín para denominar LEVADURA, que en verdad es un tipo de hongo. Las levaduras y los hongos son formas unicelulares que crecen en materia humana, animal o vegetal. Están por todas partes. Las CANDIDAS normalmente se encuentran en el tracto gastrointestinal a causa de la ruptura de los alimentos. Pero pueden crecer de manera desmesurada provocando montones de síntomas desagradables, crónicos o fatales. Todos conocemos sus efectos: infecciones vaginales, infecciones de vejiga, llagas en la boca, en la garganta etc., Las excreciones de estos microorganismos son venenosas, son las micotoxinas y exotoxinas (mico quiere decir “hongo”, exo quiere decir “bacteria”, y toxina es “veneno”). Los microorganismos producen estos desechos ácidos cuando ingieren y digieren (fermentan) energía en forma de electrones a partir de los carbohidratos, proteínas y grasas (lo mismas sustancias que nuestros cuerpos buscan para generar energía).

Las CANDIDAS y otros microorganismos se aprovechan de las zonas más débiles del cuerpo, envenenándolas y agotándolas. En un medio ácido tienen campo abierto. Viven de nuestra energía o electrones, usan nuestra grasa y proteínas, incluso nuestra materia genética, ácidos nucleicos, para poder desarrollarse y crecer.

¡LOS MICROORGANISMOS LITERALMENTE NOS COMEN VIVOS! Después lanzan sus desechos tóxicos a la sangre y dentro de las células contaminando aún más el sistema.

Para que tengáis una ligera idea de cuan devastadores pueden llegar a ser: han sobrevivido durante millones de años sin apenas haber evolucionado genéticamente, se supone que por no necesitarlo. Son auténticos supervivientes. Existen más de 5000 tipos diferentes. Pueden permanecer en estado latente y activarse y crecer increíblemente en muy poco tiempo. Las bacterias y los hongos en si mismos no son perjudiciales y no producen síntomas, sino sus desechos tóxicos. Tampoco son las que provocan las EFERMEDADES O LOS MALESTARES, sino que aparecen porque el terreno interno está comprometido (ácido), provocando que las CELULAS SE TRANSFORMEN O INVOLUCIONEN convirtiéndose en bacterias, levaduras y hongos.

Ej; “Los mosquitos buscan aguas estancadas, pero no son las que provocan que el agua se estanque”.

Estos organismos (transformación biológica de las células del propio cuerpo) y sus desechos, contribuyen directa e indirectamente a una larga lista de síntomas. La mayoría de malestares y enfermedades, especialmente las crónicas y degenerativas surgen del estado de acidificación crónico, dando lugar a la transformación de microorganismos y su crecimiento desmesurado. Va desde los extremos:

pié de atleta a SIDA, diabetes, cáncer, arteriosclerosis, osteoporosis, fatiga crónica y más -incluyendo infecciones de transmisión. Incluyendo dolor, infección, fatiga y disfunciones corporales en glándulas, indigestión, diarreas, antojo alimentarios, depresión, hiperactividad, comportamiento antisocial, asma, hemorroides, resfriados y gripes, problemas respiratorios, endometriosis, piel seca y escozor, gingivitis, hongos en dedos del pié, mareo, dolor en las articulaciones, mal aliento, úlceras, colitis, ardor estomacal, boca seca, problemas menstruales, irritabilidad, ojos hinchados, falta de libido, lupus, cambios de humor, desequilibrios hormonales, infecciones vaginales, quistes y tumores, artritis reumatoide, parestesias, fiebre del heno, acné, gases, hipoglucemia, hernia de hiatos, migrañas, atontamiento, insomnio, tendencias suicidas, frío constante, sobre peso, exceso de delgadez, hipersensibilidad química, poca memoria, dolores musculares, alergias de todo tipo, irritación ocular, esclerosis múltiple, mala absorción de alimentos, infecciones de vejiga, por nombrar algunas....

¡Los MICROORGANISMOS son transformaciones biológicas de tu propio cuerpo y viven y prosperan en un medio ácido con poco oxígeno! Les encanta nadar en sus propios desechos que aún añaden más ácido al organismo.

Existen más de mil toxinas producidas por bacterias, levaduras y hongos. En un medio interno ácido las células del cuerpo degeneran, o involucionan convirtiéndose en bacterias, levaduras, y hongos de todo tipo.

Por eso es importante que el cuerpo esté alcalino-básico, porque así las células no se transforman en bacterias, levaduras y hongos. Cuando hay un equilibrio ácido-base, las células se transforman, dando a luz a microorganismos, sin que haya un desarrollo y crecimiento excesivo de sus formas negativas peligrosas, se genera el medio óptimo para el crecimiento exclusivamente de células corporales vibrantes y una disminución o eliminación de todos los niveles de microorganismos.

El Ph de la sangre y orina es el factor más importante a la hora de determinar el estado de los microorganismos en la sangre.

El crecimiento excesivo de microorganismos ocurre en dos fases:

- en la fase inicial de desarrollo, los microorganismos crecen en pequeñas colonias, y aunque son visibles en la sangre, normalmente no se detectan físicamente y no producen síntomas.
- en la segunda fase, es la fase de síntomas agudos o crónicos, las complicaciones y malestar son obvios. Esta segunda fase puede tardar años o puede ocurrir rápidamente.

Cuando el cuerpo vuelve al equilibrio, al estado base, las bacterias, levaduras, hongos dejan de desarrollarse y vuelven a ser benignas. Sus desechos tóxicos pueden ser expulsados del cuerpo.

## CUANDO EL PEZ ESTA ENFERMO, CAMBIA EL AGUA

Imagina que tu cuerpo es como una pecera, y que tus células y órganos internos son como los peces, que nadan en el fluido (incluida sangre) que transporta su comida y elimina los desechos. Luego imagínate que acerco mi coche y conecto el tubo de escape al filtro del aire de la pecera, después le tiro demasiada comida o comida inadecuada. El agua se llena de monóxido de carbono y se vuelve ácida, y los peces son incapaces de comerse toda la comida o de digerirla, y los restos comienzan a pudrirse. Los desechos ácidos tóxicos van aumentando haciendo que el agua sea aún más ácida.

Lógicamente los peces empezarán a enfermar o a morir. ¿Qué harías para arreglarlo? ¿Tratarías a los peces? No, obviamente cambiarías el agua. Pues lo mismo ocurre con nuestros cuerpos. Hay que limpiar el agua y mantenerlo limpio

## ¡EL DESEQUILIBRIO ACIDO ES PERFECTAMENTE NATURAL... CUANDO ESTAMOS MUERTOS!

El caos y desequilibrio ácido, y transformación de microorganismos y luego su crecimiento desmesurado es totalmente natural y es un proceso ordenado cuando la vida está terminando. El cuerpo automáticamente se vuelve ácido cuando muere. En el momento que dejas de respirar los niveles de oxígeno descienden velozmente, generando un entorno anaeróbico (sin oxígeno) en el que pueden proliferar los microorganismos (además de que aman el ácido). Entonces se ponen a trabajar. Su gran trabajo. Una de las razones principales por las cuales forman parte de nuestro cuerpo es que se encargan de las “pompas fúnebres” cuando morimos. Los microorganismos y sus toxinas se encargan de reducirnos hasta convertirnos de nuevo en micro encimas. Los biólogos lo llaman el ciclo de carbono. Es lo que significa; “de la ceniza a la ceniza, del polvo al polvo.” El ácido es lo que hace que nuestro cadáver se pudra, se descomponga. ¡Lo escabroso es que hace lo mismo con nuestro cuerpo cuando estamos vivos!

Así que con nuestros ácidos provenientes de la dieta y del metabolismo, que generan la transformación patológica de microorganismos, y su crecimiento desmesurado en cuerpos acidificados vivientes, el proceso se inicia prematuramente. Las bacterias, levaduras y hongos comienzan su festín antes de hora, mientras estás vivo.

Básicamente nos estamos pudriendo por dentro. Fermentando. Llenándonos de hongos.

**IMPORTANTE:** en principio no hay nada malo con los microorganismos. En todo caso, son buenos. Las células de todo el cuerpo se mueren constantemente, y nacen nuevas, para que el cuerpo pueda renovarse de nuevo, y mantenerse sano y vigoroso. Los microorganismos son una fase de todas las células transformadas y están ahí para manejar y reciclar, para que no se acumule la basura.

## ¿Cómo fomentar un estado alcalino?

Como se ha comentado antes hay una asociación entre acidez y un crecimiento desmesurado de microorganismos en el cuerpo. Ya se ha comentado con anterioridad que el exceso de acidez se genera no solo por las propias funciones metabólicas del cuerpo, sino por el tipo de alimentos que ingerimos, lo que bebemos, los tóxicos que tomamos (medicinas, azúcar, et.), el estilo de vida (vida sedentaria o exceso de ejercicio), las emociones, pensamientos negativos, el estrés, la contaminación, etc. Es un ciclo de desequilibrio.

Las células del cuerpo están siempre trabajando para adaptarse al Ph que va descendiendo en un medio ácido. Se descomponen y evolucionan (involucionan) transformándose en bacterias, hongos y levaduras que a su vez, excretan sus toxinas (ácidos debilitantes), intoxicando aún más el ya contaminado medio interno. Es un desequilibrio para el sistema, y así es como se perpetúa el ciclo.

La buena noticia es que comiendo alimentos adecuados y tomando suplementos con sabiduría que alcalinicen el cuerpo, tomando la sal adecuada y un estilo de vida y ejercicio adecuado, los microorganismos dejarán de desarrollarse en exceso y las células comenzarán a evolucionar positivamente, y el cuerpo podrá eliminar las toxinas como es debido. El Ph se equilibra tomando los alimentos adecuados que tienen un efecto alcalinizante en el organismo.

### **¿Qué alimentos alcalinizan el cuerpo?**

Básicamente las verduras de hojas verdes, como las espinacas, rúcula, brócoli, lechuga, canónigos, etc., también las patatas, boniatos, tomates, pepinos etc., las legumbres como los garbanzos y lentejas, las semillas y las nueces, almendras y avellanas. Limón, lima y pomelo. La sal buena no refinada.... Los cereales como la quínoa, el mijo, trigo sarraceno, espelta y el arroz integral. Tofú...

Lo ideal es que un 80% de nuestro alimento sea alcalinizante y que un 20% sea acidificante para mantener el equilibrio.

Los alimentos que básicamente nos acidifican son: proteínas de origen animal: carnes de todo tipo, huevos, lácteos. El azúcar en todas sus formas, hidratos de carbono refinados: arroz blanco, pan, pasta (trigo).

Ver esta lista de alimentos clasificados y puntuados según su nivel de acidez o alcalinidad (datos extraídos del Dr. Robert O. Young, libro: The PH Miracle).

Pendiente...

### **¿Hay algo más que alcalinice el cuerpo?**

Excepcionalmente la sal y mejor aún, el agua de mar. Evidentemente no nos referimos a la sal refinada, sino a la Sal del Himalaya o Sal Marina evaporada.

El limón y la lima; a pesar de ser ácidos curiosamente tienen un efecto alcalinizante en el organismo. Los aceites como el de oliva, linaza, uva, aguacate también tienen un efecto alcalinizante. Asimismo, se incluyen los omega 3 (aceite de pescado o krill).

Existen también sales minerales especialmente alcalinizantes: sodio, potasio, magnesio y calcio. Se pueden comprar juntas o por separado. Existen gotas para equilibrar el Ph, para alcalinizar el agua.

Entre los complementos que personalmente utilizo y que recomiendo son las gotas de Alkalife, para alcalinizar el agua que bebemos. Tienen un PH de 10, lo que hace que al ponerlas en el agua, el ph de ésta suba por encima de 7,5. Las gotas Alkalife están desarrolladas por el Dr. Sang Whang. Para quienes estén interesados en conseguirlas, pueden contactar conmigo.

### **¿Cómo saber en qué estado estamos?**

Hay una manera muy sencilla para poder comprobarlo. Evidentemente si nos encontramos mal, tenemos alguna dolencia o estamos sufriendo alguna enfermedad de cualquier tipo será evidente que estamos acidificados, pero muchas veces no tenemos ningún síntoma.

La manera más sencilla es testárselo uno mismo en casa con unas tiras de papel que son especiales para medir el nivel de Ph tanto de la Saliva como de la orina. Las tiras son fáciles de encontrar y son baratas.

El Ph de la saliva puede variar mucho más, sin embargo el de la orina es más estable, y por lo tanto es más fiable testar la orina, ya que nos indicará el nivel de Ph de nuestros tejidos. El Ph de la orina también puede variar en respuesta directa a lo que comemos y bebemos. Lo ideal es testar la primera orina de la mañana ya que ésta nos indicará cual es nuestro estilo de vida por lo menos de las últimas 24h. También es conveniente testar el Ph de la Saliva nada más levantarnos, antes de ingerir nada. Si vemos que sale ácido lo podemos corregir inmediatamente tomando un poquito de algunos alimentos extra alcalinizantes; almendras, brócoli, pepino, espárragos o aguacate.

El Ph debería estar idealmente en 7'2 o por encima, si está por debajo de 7, sabremos que estamos ácidos. También se puede ir comprobando nuestro estado después de cada comida para ver como estamos.

Los resultados no son definitivos.

El Ph también puede comprobarse con un análisis de sangre. El ideal será; 7'365.

### **¿Por qué la alimentación ecológica favorece un estado alcalino?**

Favorece la alcalinidad porque no tiene pesticidas ni otros elementos químicos, y los pesticidas son tóxicos para nuestro cuerpo y por ende acidifican. Además de que la alimentación ecológica tiene muchos más nutrientes ya que la tierra dónde crecen está menos empobrecida y menos explotada que las tierras dónde se cultivan masivamente.

### **¿Por qué el equilibrio emocional favorece un estado alcalino?**

Quienes deseen recuperar su salud o simplemente mejorarla y luego mantenerla deberán motivarse apropiadamente en todos los sentidos, en la manera de comer, beber y en especial la manera de PENSAR. El estar alcalino es un estilo de vida.

La parte del pensamiento incluye los procesos de pensamiento, sistemas de creencias, salud psicológica, bienestar emocional, nivel de conciencia personal, las actitudes, sentimientos y comportamiento.

Las emociones pueden provocar aún más acidez que lo que comes o bebes. Las emociones negativas provienen de muchos sitios y tienen muchas formas. Las emociones negativas incluyen pensamientos, sentimientos, experiencias, memorias conscientes e inconscientes, sueños. Problemas de la vida. Todos ellos causan "estrés" y el estrés genera mucho acido en el cuerpo. Por eso es importante trabajarse todos estos aspectos. Lo que ingerimos, bebemos y nuestras emociones, son importantes para recuperar nuestro equilibrio interior. Evidentemente, si no cuidamos el aspecto mental, emocional y espiritual, solucionando nuestros conflictos como la falta de autoestima, el orgullo, ira, miedos, etc, difícilmente alcanzaremos ese estado alcalino y también nos costará mantenerlo.

Además los pensamientos negativos consumen muchísima más energía que los positivos, agotando por ende, el cuerpo.

Así es como entenderíamos que las emociones negativas pueden llegar a enfermarnos, ya que provocan por sí mismas, ese estado acidificado tan negativo.

### **¿Por qué la práctica del deporte favorece un estado alcalino?**

El ejercicio nos hace respirar y obtener oxígeno, y hace que sudemos. Moviliza el sistema linfático. Y al hacerlo nos ayuda a estar alcalinos y a mantenernos así. El ejercicio nos permite eliminar las toxinas del cuerpo, eliminar la acidez del tejido graso. También es importante para fortalecernos y ganar flexibilidad, para fortalecer el sistema cardiovascular, los huesos y las articulaciones. Mejora el metabolismo, la presión sanguínea, equilibra el nivel de triglicéridos en sangre y los niveles de insulina.

### **¿Por qué el contacto con la naturaleza favorece un estado alcalino?**

En verdad, lo que necesitamos para vivir es sol, agua, sal y clorofila. En la naturaleza hay mucho más oxígeno y el oxígeno es necesario para la vida. En un entorno con oxígeno el ambiente está cargado de iones negativos y como decía Dan Winter, es un entorno mucho más fractalizado. En las ciudades hay menos oxígeno, y hay todo tipo de contaminación, no solo por los coches, sino por las ondas que circulan de todo tipo, de las torres de telefonía móvil, wifis, entramado eléctrico, calefacciones, etc., Todo ello contribuye a mantener un entorno cargado con iones positivos (cuando llueve es al revés, los iones son negativos). Y este entorno favorece la acidificación. Además en la naturaleza, hay menos ruido y favorece la tranquilidad. En las ciudades hay tanto ruido que es difícil no estresarnos.

Esta información está basada en el Dr. Robert O Young y en el Dr. Sang Whang. Es preciso decir, que el contenido de esta página es únicamente de carácter informativo.

fuelle <http://www.organicoparatusalud.blogspot.com.ar/>